

## サバの味噌煮

サバの味噌煮です。なにも作らなくたって、缶詰開ければ食べられるのに作りたいのですね。これだってコツも秘伝もない簡単料理！でも自分で作ったという満足感は得がたいものです。マーケットで買い物カゴぶら下げて何か物色するなんていっても、全国から集まる東京のお店からすれば、そうそう目新しいものなんてないものですよね。ですからだいたいは、しょうがないから今日はこれにしようなんてことになるのですが、それでも行きつ戻りつしながら、野菜売り場、魚売り場、肉売り場を何かないか！鮮度の良いものは！安いものは！などと物色するのは。そしてウロウロしてる間、あの食材とこの食材を組み合わせアレを作ってみようかなどと思い至れば今日の買い物は大成功！なんて思っていれば、今日一日も安穏なりです。

思えば私が学生の頃、世の中は上村一夫「同棲時代」の全盛期。マーケットに行くと買い物してるのはカップルか主婦しかいなくて、男一人の買い物に随分淋しい思いをしたものでした。でも今はオトコ一人の買い物客も増えて気兼ねすることなんてありませんよね。ですから自分で買い物して自分で作る、食べるなんてのも、ひとつのライフスタイルなんです。

買い物って意外にストレス発散するんです。仕事とオフの切り替えにも有効なんですよね。



秋口のサバなら丸々と太っていかにも美味しそうなのですが、この時期はこんなものです。

- ①三枚におろす
- ②適当に切り分ける
- ③鍋に、水+日本酒+味醂+砂糖（黒）+ショウガ
- ④3の時点で濃い目のみそ汁程度の味にする
- ④砂糖は多めに入れるのがコツ
- ⑤煮上がる前に味噌を加えて風味をたてる
- ⑥スライスしたショウガもおいしい
- ⑦汁は多めがご飯に向く

通常で考えれば、明らかに味噌が多くて辛いのですが、それを砂糖で抑え込むくらいの方が、味噌のドロドロ感が出て、味もコックリ美味しいのです。